

銀座店【4月1日～4月8日スケジュール】

2025年3月15日更新

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08
火	水	木	金	土	日	月	火
10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	close	10:00~11:00
Waist Kanna	Pilates Barre Saki	Basic cocoro.f	Hip Punch Nagisa.T	Jump to Burn Sakura	Shape up Waist Kanna		Hip&Leg Sakura
11:30~12:30	11:30~12:30	11:30~12:30	11:30~12:30	11:30~12:30	11:30~12:30		11:30~12:30
Basic Sakura	Stretch & Conditioning cocoro.f	Pilates Cardio Sakura	Reset Flow Saki	Hip Punch Nagisa.T	Waist cocoro.f		Pilates Workout Saki
13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00		13:00~14:00
Pilates Barre Kanna	Advance Saki	Hip&Leg cocoro.f	Back&Arm Nagisa.T	Stretch & Conditioning cocoro.f	Pilates Workout Saki		Body Balance Sakura
14:30~15:30	14:30~15:30	14:30~15:30	14:30~15:30	14:30~15:30	14:30~15:30		14:30~15:30
Pilates Cardio Sakura	Hip&Leg cocoro.f	Animal Stretch Sakura	Power up Control Saki	Hip&Leg Nagisa.T	Animal Stretch Kanna		Basic Saki
				16:00~17:00	16:00~17:00		
				Back&Spine Sakura	Body Balance Nagisa.T		
				17:30~18:30	17:30~18:30		
				Basic cocoro.f	Reset Flow Saki		
18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00	19:00~20:00	19:00~20:00	18:00~19:00	
Hip&Leg cocoro.f	Back&Spine Sakura	Shape up Waist Nagisa.T	Basic Sakura	Release&Strength Nagisa.T	Pilates Cardio Nagisa.T	Reset Flow Saki	
19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30			19:30~20:30	
Pilates Workout Saki	Release&Strength Nagisa.T	Hip Punch Sakura	Pilates Barre Kanna			Basic Kanna	
21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00			21:00~22:00	
Basic cocoro.f	Pilates Cardio Sakura	Release&Strength Nagisa.T	Pilates Workout Sakura			Jump to Burn Kanna	

銀座店【4月9日～4月16日スケジュール】

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	close	10:00~11:00	10:00~11:00
Reset Flow Saki	Advance Saki	Jump to Burn Kanna	Basic cocoro.f	Back&Arm Nagisa.T		Stretch & Conditioning cocoro.f	Animal Stretch Sakura
11:30~12:30	11:30~12:30	11:30~12:30	11:30~12:30	11:30~12:30		11:30~12:30	11:30~12:30
Back&Arm Sakura	Waist Kanna	Hip Punch Nagisa.T	Release&Strength Sakura	Hip Punch Sakura		Hip&Leg Nagisa.T	Waist Saki
13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00		13:00~14:00	13:00~14:00
Pilates Cardio Saki	Back&Spine Saki	Basic Kanna	Hip&Leg cocoro.f	Pilates Cardio Nagisa.T		Basic cocoro.f	Pilates Workout Sakura
	14:30~15:30	14:30~15:30	14:30~15:30	14:30~15:30		14:30~15:30	14:30~15:30
	Power up Control Kanna	Release&Strength Nagisa.T	Pilates Cardio Sakura	Pilates Barre Kanna		Shape up Waist Nagisa.T	Pilates Barre Saki
			16:00~17:00	16:00~17:00			
			Jump to Burn Kanna	Back&Spine Sakura			
			17:30~18:30	17:30~18:30			
			Reset Flow Saki	Basic cocoro.f			
18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00	19:00~20:00	19:00~20:00	18:00~19:00	18:00~19:00	
Pilates Barre Kanna	Body Balance Nagisa.T	Hip&Leg cocoro.f	Waist Kanna	Power up Control Kanna	Back&Arm Sakura	Pilates Cardio Saki	
19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30			19:30~20:30	19:30~20:30	
Hip Punch Nagisa.T	Basic cocoro.f	Pilates Workout Sakura			Power up Control Saki	Basic cocoro.f	
21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00			21:00~22:00	21:00~22:00	
Waist cocoro.f	Shape up Waist Nagisa.T	Stretch & Conditioning cocoro.f			Advance Sakura	Hip&Leg cocoro.f	

・体験可能レッスン

・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。

・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。

・レッスン開始時刻1時間前を切ったのキャンセルは時間外キャンセルとなります。

※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が4回に制限されます。

銀座店【4月17日～24日スケジュール】

2025年3月15日更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
木	金	土	日	月	火	水	木
10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	close	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00
Basic Saki	Body Balance Sakura	Shape up Waist Nagisa.T	Stretch & Conditioning cocoro.f		Basic Nagisa.T	Back&Arm Nagisa.T	Back&Spine Sakura
11:30~12:30	11:30~12:30	11:30~12:30	11:30~12:30		11:30~12:30	11:30~12:30	11:30~12:30
Reset Flow Saki	Waist cocoro.f	Waist cocoro.f	Hip&Leg cocoro.f		Pilates Workout Eri	Release&Strength Nagisa.T	Hip Punch Nagisa.T
13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00		13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00
Back&Arm Sakura	Jump to Burn Sakura	Release&Strength Nagisa.T	Power up Control Saki		Body Balance Nagisa.T	Power up Control Saki	Jump to Burn Sakura
14:30~15:30	14:30~15:30	14:30~15:30	14:30~15:30		14:30~15:30	14:30~15:30	14:30~15:30
Pilates Cardio Sakura	Basic cocoro.f	Basic cocoro.f	Body Balance Nagisa.T		Back&Spine Saki		Back&Arm Nagisa.T
		16:00~17:00	16:00~17:00				
		Back&Arm Nagisa.T	Basic Saki				
		17:30~18:30	17:30~18:30				
		Pilates Workout Saki	Pilates Cardio Nagisa.T				
18:00~19:00	18:00~19:00	19:00~20:00	19:00~20:00	18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00	
Waist cocoro.f	Hip&Leg cocoro.f	Back&Spine Saki	Advance Saki	Animal Stretch Sakura	Hip&Leg cocoro.f	Power up Control Saki	
19:30~20:30	19:30~20:30			19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30	
Back&Spine Sakura	Hip Punch Nagisa.T			Pilates Barre Saki	Advance Sakura	Waist cocoro.f	
21:00~22:00	21:00~22:00			21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00	
Basic cocoro.f	Release&Strength Nagisa.T			Back&Arm Sakura	Jump to Burn cocoro.f	Reset Flow Saki	

銀座店【4月25日～4月30日スケジュール】

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
金	土	日	月	火	水
10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	close	10:00~11:00	10:00~11:00
Back&Spine Saki	Basic Sakura	Shape up Waist Saki		Back&Arm Nagisa.T	Hip Punch Nagisa.T
11:30~12:30	11:30~12:30	11:30~12:30		11:30~12:30	11:30~12:30
Hip&Leg cocoro.f	Animal Stretch Sakura	Hip&Leg Saki		Basic cocoro.f	Waist cocoro.f
13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00		13:00~14:00	13:00~14:00
Power up Control Saki	Hip Punch Nagisa.T	Basic cocoro.f		Shape up Waist Nagisa.T	Release&Strength Nagisa.T
	14:30~15:30	14:30~15:30		14:30~15:30	14:30~15:30
	Reset Flow Saki	Hip Punch Nagisa.T		Advance Sakura	Basic cocoro.f
	16:00~17:00	16:00~17:00		16:00~17:00	
	Back&Arm Nagisa.T	Jump to Burn cocoro.f		Jump to Burn cocoro.f	
	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30		
	Hip&Leg Saki	Release&Strength Nagisa.T	Pilates Barre Sakura		
18:00~19:00	19:00~20:00	19:00~20:00	19:00~20:00	18:00~19:00	
Basic Sakura	Body Balance Nagisa.T	Waist cocoro.f	Hip&Leg cocoro.f	Body Balance Sakura	
19:30~20:30				19:30~20:30	
Body Balance Nagisa.T				Pilates Workout Saki	
21:00~22:00				21:00~22:00	
Shape up Waist Sakura				Animal Stretch Sakura	

：体験可能レッスン

今月も一緒にピラティスを楽しみましょう！

STUDIO INFO

専用ダイヤル：0570-050-055

受付時間：9:00-18:00

※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい（24時間受付）